



我們居住在
森林的王國

我们生活在
森林的国度



歡迎來到 Shimukappu·Tomamu 北海道

欢迎光临 占冠·苦鹈 北海道

Shimokapu意即「非常雖然談不上便利，然而

安靜平和的上游之處」生活的必需品樣樣不缺。

Shimokapu的意思是“非

常寂靜和平的上流地域”

这里虽然没有各种便利的东西，

但生存所需的东西却应有尽有。



占冠村的人口約有1200人。森林佔總面積的94%，美麗的鵡川流經村莊中央。冬季氣候嚴寒，有時清晨的氣溫甚至低於零下30度。占冠村主要的產業為農林業以及Tomamu(苦鶴)渡假村所代表的觀光產業。占冠村的宣傳標語為「自然體感占冠」。

前往占冠村可利用JR(日本鐵道)以及高速公路等等，交通十分便利。從千歲機場的車程約1小時左右。

占冠村的人口约为1200人。94%的面积被森林覆盖，美丽的鵡川流经村子的中央。冬季酷寒，有时早上气温会低于零下30℃。主要的产业是农林业和以苦鹤度假区为首的旅游业。村子的标语是“自然体感占冠”。

占冠村的交通非常方便，拥有JR线和高速公路等，从千岁机场前往只需1小时左右。





占冠村中心地

在占冠村的中央地區設有村公所、郵局、道路休息站、COMMUNITY PLAZA(公民館)、學校、醫療院所等設施。

占冠村的中心区域

占冠村中心区域设有村政府、邮局、道路休息站、社区广场、学校、诊所等设施。



■冬天的村中央街道
■冬季的中央街区



■1962年的大水災
■1962年的大洪水



■道路休息站「自然體感占冠」
是占冠村的信息發送設施
■道路休息站“自然体感占冠”
是村子的信息发送设施



占冠元氣人！

占冠活力代表人！

西村實佳女士 生於1970年
我覺得住在占冠最棒的事情，
就是對於季節更迭的感受並非
隨月曆變換，而是能以身體的
五官切身體會。

西村实佳女士 1970年出生
生活在占冠，季节的变化不是
通过月历，而是通过五官来感
受的，这是我最喜欢的。

居民共創的地區實力

字占冠地區由於當地居民之間牢固的聯繫，進而由有志之士共同舉辦各種地區活動。於1904年成立的占冠小學的舊校舍裏面有巨大的榆樹，是當地學童喜愛的嬉戲場所。

人与人协力共建的地 域实力

字占冠区域的当地居民之间
有着牢靠的连带关系，各种
地域活动都是通过有识之士
的努力得以举办的。1904年
建成的占冠小学的旧校舍里
有一棵巨大的榆树，过去一
直深受孩子们的喜爱。



■小小的神社祭典
■很小的神社的节庆活动



■野味工房「森之惠澤」
(蝦夷鹿肉加工設施)
■Gibier工房“森林的恩惠”
(虾夷鹿肉加工设施)



占冠元氣人！

占冠活力代表人！

松下伸義先生 生於1961年
樂盛會(RAKUSEIKAI)對於慶典
以及漂流木筏等本地人參與舉
辦的活動十分重視。

松下伸义先生 1961年出生
乐盛会(RAKUSEIKAI)在开展活
动过程中很注重节庆活动和木
筏漂流等能够自娱自乐的项目。



字占冠

双珠別

神樂的傳承地雙珠別 神乐的传承地双珠别

在双珠别地区，沿著双珠别川星佈著民宅，上流则有双珠别湖。

於開拓時期從廣島縣移居至此的居民所流傳下來的「神樂」至今依然被傳承著。

※1932年左右的双珠別神樂

在双珠别地区，双珠别川的两岸可看到星星点点的人家，河流的上流可通往双珠别湖。

北海道开拓时期由广岛县移居而来的人中流传着的“神乐”至今仍然代代相传。

※1932年左右的双珠別神樂



夕陽西下的双珠別
傍晚时分的双珠别

占冠元氣人！



伊藤親良先生 生於1947年
1976年因夢想栽植德國鳶尾花，
將其引進双珠別。喜歡悠靜的
双珠别的風景。

伊藤亲良先生 1947年出生
1976年，怀着培育德国鸢尾的梦想移居至双珠别。我很喜欢双珠别这种田园般的风景。



■双民館
可製作香腸的研修設施。
■双民馆
一座可体验香肠制作的培训设施。

新入

螢火蟲飛舞的

Niniu(新入)是氣候良好的地區，昔日有眾多的螢火蟲成群飛舞。現今在此地依然可於7月下旬觀賞螢火蟲的光芒。

萤火虫飞舞的新入

新入是一个气候宜人的地方，过去有很多萤火虫在此栖息。如今，也可在7月下旬观赏到萤火虫的光亮。



開拓當時的廢屋
开拓时期的废弃的屋子



■鬼嶺研討會
每年都舉辦穿著雪鞋越過山嶺進行交流的研討會。

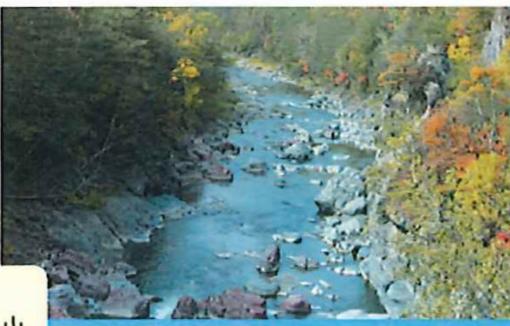
■鬼岭研讨会
穿上雪鞋，一起跨越山岭，互相交流，这样的研讨会每年都会举办。

占冠元氣人！



會田靜雄先生 生於1935年
從前在河川裏可以捉到泥鰌、山女魚、杜父魚以及螃蟹。也栽種稻米、黍、黃豆、紅豆等所有可食用的農作物。

会田静雄先生 1935年出生
过去在河里可以捕捞到泥鳅、山女鱼、杜父鱼和螃蟹，当时还耕种了稻米、黍、大豆、红豆等基本上所有食用的作物。



■赤岩青巖峽
這裡是有著紅色和藍色巨岩以及美麗溪流的村中名勝。

■赤岩青严峡
这里有红色和蓝色的巨石以及清澈的溪流，是村子的美景之一。

苦鵠

林業和源流的區域
林业和河流源头的地域

新斗菜以及兒童(1946年左右)
嫩芽和孩子(1946年左右)

從前，苦鵠有許多的村落，他們長期以林業為產業重心發展榮景。現在則因有渡假村而成為觀光產業中心地。

過去，苦鵠有很多村落，很长一段时期曾经作为林业的中心而繁荣昌盛。如今，这里设有度假区，是村子的旅游产业的中心区域。



■苦鵠渡假村開幕(1983年)

■苦鵠度假区开业(1983年)



■占冠村和苦鵠的連結道路
(1947年左右)

■连接中央和苦鵠的道路(1947年左右)

鶴川由此處起源
鶴川从这里起步



■鶴川(135km)的源流

■鶴川(135公里)的源头河流



夏井 亮先生 生於1975年
每天研究蝦夷鹿和山菜等占
冠的食材菜色，提供給民宿的
住客們。

夏井 亮先生 1975年出生
每天坚持研究虾夷鹿和野菜等
食材，并提供给小型旅馆。

占冠村直到1981年為止一直未鋪設鐵路，無論是人們或物資都是翻越險峻的山嶺而來。

占冠村在1981年前没有铁路，当时人员和物资都必须跨越险要的山岭才能进入。

■金山嶺 ■金山岭

從金山車站到占冠的距離約25公里。金山嶺為日本海和太平洋的分水嶺，10月初的紅葉景觀特別美麗。金山站至中央約有25公里。此山嶺是日本海和太平洋的分水岭，10月上旬的红叶令人叹为观止。



■山嶺的茶屋 ■山岭的茶屋

1955年為止金山嶺上設有茶屋，是當時翻越長長的山嶺時休息的重要據點。

金山岭在1955年为止设有茶屋，作为跨越漫长山口的休息站，当时是很重要的设施。

■幾寅嶺 ■几寅岭

幾寅嶺至今依然是砂石路。冬季期間道路封鎖。

几寅岭的山道现在还是石头路。冬季道路封锁不能通行。

■鬼嶺 ■鬼岭

鬼嶺是連結Niniu和占冠唯一的生活道路。如今已不被使用。当时是连接新入和中央的唯一一条生活道路。现在已不再使用了。

■日高嶺 ■日高岭

日高嶺是連結占冠和日高町的山嶺。擁有由開拓時期至今的遠古歷史。

连接占冠和日高町的山岭。自开拓时期开始，有悠久的历史。

■石勝線的開通

■石胜线开通

JR石勝線於1981年通車。當時的紀念列車上乘載了999位的村民。

1981年，JR石胜线开通。999名村民搭乘了纪念开通的列车。



山嶺的歷史

占冠的森林

占冠元氣人！



占冠活力代表人！

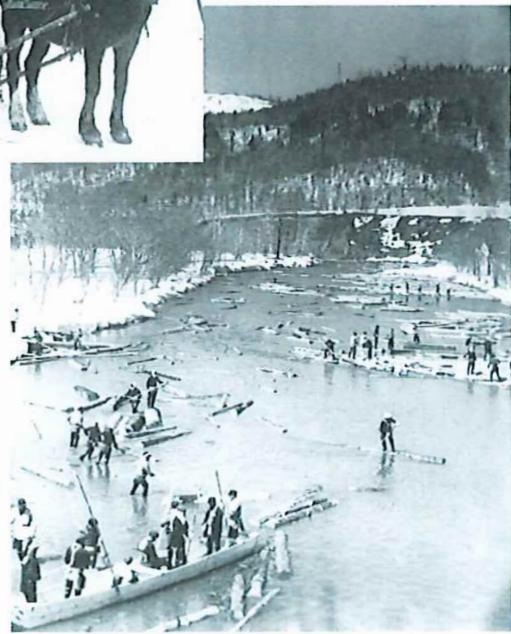
吉田 耕一 1975年出生於岐阜縣，大學畢業後經過木匠的修練，移居占冠村。目前在村內設立了「Shimokapu工房」，最有人氣的作品是木杯「Kukusa」。

吉田耕一 1975年生于日本岐阜县大学毕业后，经过木匠修行，最终落脚于占冠村。目前在该村开设“Shimokapu工房”。最畅销的商品是木制的杯子“Kukusa”。



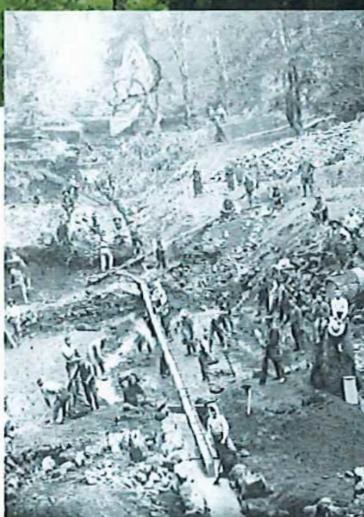
占冠自太古時期就擁
有廣闊的林地。到1950
年為止，都是將林中砍
伐的樹木以馬橇以及利
用河川運送。現在則實
施維護環境的森林整備
工作。

占冠从太古时代开始
就被广阔的森林所覆盖。
1950年代为止，人们采
伐森林的木材，用马拉
雪橇搬运，然后通过河
流进行运输。如今，这
里正在开展环保型的森
林整备工作。



1945年左右的河上流送的景象

1945年左右通过河流漂流运输的情景



■ 昔日進行了大規模的掘金
■ 过去曾大规模从事的淘金作业



■ 和鵠川河口的居民們一起
參加植樹活動

■ 与鵠川河口的居民一起从
事植树活动



■ 利用間伐木材燒製成木炭
■ 利用间伐木材烧炭的情景

占冠元氣人！

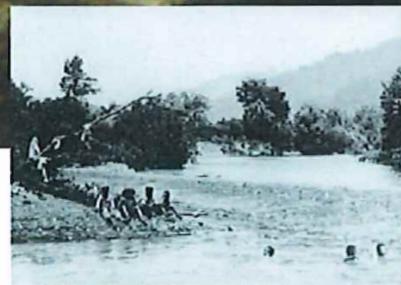


占冠活力代表人！

長瀨弘侍(林业) 生於1968年
雖然山上的工作十分辛苦，但
是在占冠有著能和夥伴及孩子
們幸福生活的環境。

长瀨弘侍先生(林业) 1968年
出生
在山野里劳作非常辛苦，但占
冠为我提供了一个和同伴与孩
子们一同幸福生活的环境。

鵡川 源流



照片：產卵期的山女魚(Yamame)
照片：产卵期山女鱼 (Yamame)

■ 1920年代的河川戲水風光
■ 1920年代人们在河流嬉戏的情景



1942年的捕櫻鱒
1942年的櫻鱒捕捞情景

■ 櫻鱒(Sakuramasu)

目前，由於森林砍伐造成的水量減少，以及外來品種一虹鱒魚的放流等原因，導致山女鱒減少，以及櫻鱒逆流而上的雄姿也已很難見到，但現已有逐漸恢復的傾向。

■ 櫻鱒

目前，由于森林砍伐造成的水量减少，以及外来种—虹鳟鱼的放流等原因，导致山女鳟减少，以及樱鳟逆流而上的雄姿也已很难见到，但是，现已呈现出了逐渐恢复的倾向。



■ 4000年前為了獵鹿而挖的127座陷阱於鵡川的沿岸台地被發掘出來。(遺跡已被掩埋)

■ 在鵡川沿岸的高地上發掘出了4000年前制作的127個用来捕鹿的陷阱。(遗址被重新掩埋了起来。)

■ 在鵡川，有以人力從源流划到海口共135公里長的綠色行團。

■ 鵡川流域現在开办了依靠人力行进从源头河流到入海口为止的135公里的环保型旅游路线。

■ 孩童們熱衷捉魚、堆起營火、在河中嬉戲。

■ 孩子们尽情地抓鱼，烤篝火，在河里玩耍。



■ 在零下20度的清晨，從河面霧氣裊裊升起，在此可以觀賞如夢似幻的「Kearashi」。

■ 氣溫低於零下20°C的清晨，您可观赏到和河面上荡起水汽的梦幻般的“水雾”现象。

占冠元氣人！



奥田浩二先生 生於1977年
在旅行途中偶然滯留占冠愛上這裡，因而夫婦倆從大阪遷移至此，開始經營章魚燒屋。

奥田浩二先生 1977年出生
旅游途中，碰巧在占冠停留，这让我流连忘返，于是我们夫妇两人从大阪搬迁了过来，开始在这里经营烤章鱼丸的店铺。

野生動物



大自然豐饒的森林和河川流經的占冠村是野生動物的寶庫。

拥有富饶森林和河流的占冠村可谓是野生动物的宝库。

還有其他各式各樣的動物。

精彩看点还有很多哦！

占冠元氣人！

占冠活力代表人！



門間敬行先生(自然攝影師)

生於1970年

於1996年來到村落，立即被占冠的大自然所吸引。喜歡當清晨破曉，等待著夜行飛鼠歸巢的萬物寂靜。

门间敬行先生(大自然摄影家)

1970年出生

我1996年来到这个村子，立即就被占冠的大自然魅力所征服了。我喜欢在蓝色的黎明时分静静地等待鼯鼠归巢时的那份寂静。

占冠元氣人！

占冠活力代表人！



高橋勝美先生(獵人)

生於1953年

我是獵人。對於捕捉到的鹿，總是懷著感恩的心，不浪費一絲全部吃完。

高桥胜美先生(猎人) 1953年出生
我是一名猎人。将鹿捕获后，为了感谢鹿的生命，我会将其完完全全地品尝，一点儿也不会浪费。



多樣化食的文化

咬人貓
异株蕁麻



玉竹
假萎蕤



日本胡桃
核桃揪



山菜咖哩飯
野菜咖喱饭



食用土當歸
独活



山菜料理大賽
野菜料理大赛



摘採山菜
采摘野菜



蜂斗菜梗莖
蜂斗菜花莖



日本大百合
大姥百合



烤占冠和牛肉
烤占冠和牛肉



山蘇慕斯
歪头菜慕斯



行者韭蔥
行者大蒜



鹽烤山女魚
盐烤山女鱼



半生烤鹿肉
半生烤鹿肉



二輪草
二轮草



莢果蕨
莢果蕨



珍珠菇
滑子菇



楓糖漿
枫糖

占冠元氣人！



占冠活力代表人！

細谷 試先生 自1988年起在村內開始從事自然導遊的工作。占冠村鄰近森林，是它的魅力所在。今後，希望能更深入進行各種型態的旅遊導覽。

細谷 诚先生 从1988年开始在村内从事自然导游。占冠靠近森林，是这里的魅力所在。我希望今后能进一步拓展各种形式的旅游项目。

鹿藥
雪花菜



鹿藥
雪花菜



蝦夷延胡索
虾夷延胡索



艾草麻糬
蓬饼

占冠元氣人！



占冠活力代表人！

江頭謙一郎先生 自1996年起，以自然農法種植各種蔬菜，目前也飼養牛、山羊、豬。上苦藪雖然氣候嚴寒，能自由自在地從事農業也是一大魅力。

江头谦一郎先生 从1996年开始通过自然农耕方式从事各种蔬菜的栽种以及鸡、羊和猪的饲养。上苦藪地区的土地条件虽然很严酷，但这里能够自由开展自己喜爱的农业，非常有吸引力。



紅葉傘
红叶伞

鹿肉湯
虾夷鹿炖汤



農業



占冠的農業是以酪農、黑毛和牛的畜牧業為中心。此外，還栽種哈密瓜以及各式各樣的蔬菜的農作。

占冠的农业以乳业和黑毛和牛的畜产业为主。此外，还开展香瓜和各种蔬菜的耕种作业。



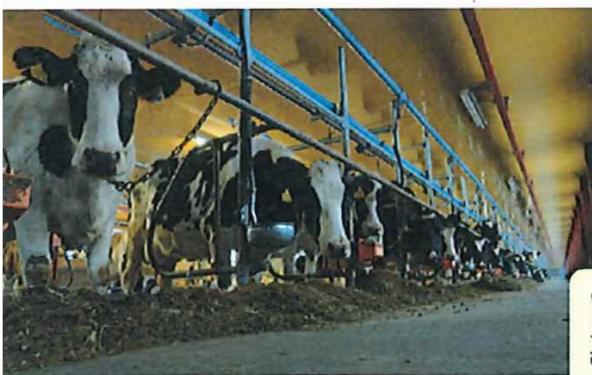
■利用日夜的冷暖溫差生產哈密瓜及西瓜等農產品。

■利用昼夜的温差生产香瓜和西瓜等。



■每年，由地區的農家集結一起舉行收穫祭典。

■地域的农家每年会聚集一次举办庆祝收割的活动。



■生乳在道內流通銷售，和牛則幾乎全數出貨至本州地區的肥育農家。

■生乳在北海道內流通，和牛基本上出货给日本本州地区的肥育农家。



占冠元氣人！



占冠活力代表人！

安田大吾先生 生於1984年為了繼承老家的牧場而回到故鄉。雖然工作辛苦卻很充實。比什麼都喜愛牛隻也非常喜歡占冠。

安田大吾先生 1984年出生我为了继承家里的牧场，回到了这里。虽然工作很辛苦，但生活很充实。要说我还是喜欢牛，也喜欢占冠。



高麗area內的Ice Village(冰城)
苦鶴區域內的冰雪村

占冠的工商旅遊是將觀光業以及山菜加工等的地域資源有效活用的工商業。

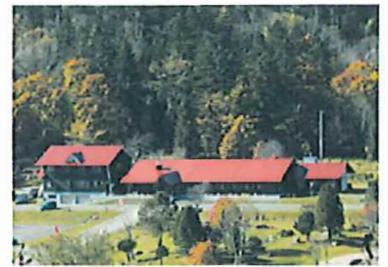
占冠的商工旅游包括旅游业及野菜加工等，是一种有效利用了地域资源的商工业。

商工觀光



■位於中央地區的山菜加工廠，加工製作種類眾多的山菜製品。

■位于中央地区的野菜加工厂里加工品种繁多的野菜商品。



■佇立於山中的湯澤溫泉屬氯化物泉水，對於體質虛冷等症狀有改善的效果。

■静静伫立在山中的汤之泽温泉是一口氯化物温泉，对寒症很有疗效。



占冠元氣人！



占冠活力代表人！

鈴木洋介先生 1975年生於茨城縣以前曾擔任過導遊，被苦鶴的大自然所陶醉。為了能夠將平時感受到的村落以及苦鶴的各種魅力，傳達給每一位賓客，每天都不懈地進行著各種的努力。

鈴木洋介先生 1975年生于茨城县他以前曾担任过导游，被苦鹤的大自然所陶醉。为了能够将平时感受到的该村以及苦鹤的各种魅力，传达给每一位宾客，每天都不懈的进行着各种的努力。



■苦鶴廣受喜愛的雲海平台。眺望著一望無際的雲海啜飲的咖啡別具風味。

■在苦鹤很受欢迎的云海露台。您可在此一边眺望无边无际的云海，一边品尝美味的咖啡，享受别具一格的体验。



和平體驗學習 和平体验学习

占冠村的初中學生於每年8月的原爆紀念日都會前往廣島市拜訪。
占冠村在每年8月的原子弹爆炸纪念日会派遣中学生访问广岛市。

採訪初中學生

聽了1945年因美國在廣島投下的核彈而受害的人們的故事，平日被我們認為是理所當然的日常生活，竟是如此的幸福。我深切地認為，為了不讓戰爭再度發生，這些事情絕對不能輕易地忘記！

中学生采访内容

我听说了1945年美国在广岛投下的原子弹的受害者的经历。这让我想到我们现在拥有的平凡无奇的日常生活是多么幸福。为了不让战争重蹈覆辙，我告诉自己一定不能忘记这样惨痛的历史。

社會教育 社会教育

占冠村重視人與人之間的協力與結合，並以此實踐社會教育。

占冠村非常重视人与人之间的连带关系，并以此实践社会教育。



「清流大學(Seiryu Daigaku)」的諸位
“清流大学 (Seiryu Daigaku)” 的同学们



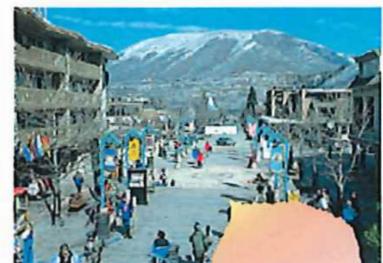
國際文化交流

占冠村和美國·克羅拉多州阿斯彭(Aspen)市於1991年締結為姐妹都市。

占冠村和阿斯彭(Aspen)市以交換留學生和招聘英語講師等來加深兩市的交流。

占冠村与美国科罗拉多州阿斯彭市与1991年缔结了友好城市关系。

占冠村与阿斯彭市通过中学生的交换留学和接收英语教师等活动不断加深彼此的交流。



Aspen

■ 1955年，與阿斯彭(Aspen)市共同舉辦的探討環境與觀光交集點的國際會議，在占冠村苦鵠舉行。

■ 1995年，与阿斯彭市共同举办的探讨环境和旅游交融点的国际会议在占冠村苦鹤成功得以召开。



■ 由日本以及16個國家、地區共同參與的第五屆太平洋·島嶼高峰會議在2009年5月於苦鵠舉行。

■ 日本与16个国家及地区的第5届太平洋及岛屿峰会于2009年5月在苦鹤成功得以召开。

占冠元氣人！



占冠活力代表人！

Corey Lucks 生於1979年在初中時期以交換留學由阿斯彭(Aspen)來到北海道，因而愛上了占冠，大學畢業後以英文講師身分來到占冠。

Corey Lucks 先生
1979年出生
中学时以交换留学的方式从阿斯彭市来到占冠，就深深地爱上了这里，并在大学毕业后以英语教师的身份来到了占冠。

占冠的「文化活動」
占冠的“文化活动”

文化活動

占冠村的傳統文化 占冠村的传统文化

「占冠神樂」是於明治開拓時期，由移居者傳至雙珠別地區。雄壯的舞蹈是源自於廣島縣安藝高田市的錦城神樂團。

“占冠神乐”是于明治开拓时期，由移居者传至双珠别地区。雄壮的舞蹈源于广岛县安艺高田市的锦城神乐团。

地區的文化活動 地区的文化活动



陶藝活動

感受寒冷樂趣的文化



文化祭

感受寒冷乐趣的文化



冰燭

這裡是冬季氣溫低於零下25度的天數較多的地區。因此寒冷也是本地的資源，希望您能夠透過各種方式來享受寒冷的樂趣。

冰蠟烛

冬季气温低于零下25度的天数较多的地区。因此寒冷也是当地的资源，希望您能够通过各种方式享受寒冷的乐趣。

占冠元氣人！



占冠活力代表人！

山西一幸先生 1965年生於雙珠別
目前正持續地致力於作為地
區重要傳統文藝—占冠神樂
的傳承活動。雖然在跳舞時會
汗流浹背，但是我感到非常開
心、充實。

山西一幸先生 1965年生于双珠别
目前正致力于继承该地区重
要的传统文艺—占冠神乐的各
种活动。虽然在跳舞时会汗
流浃背，但是我感到非常的开
心、充实。



福祉

醫療

地區福祉的充實 充实的地域福利

透過彼此面對面的人與人之間的連繫，致力
於充實地區的福祉。

通过人与人面对面的沟通，我们不断努力
完善地域的福利事业。



■托兒所的灑豆子活動

■托儿所的撒豆子活动

■在日間照護服務中心舉行的音樂會

■在老人福利设施举办的音乐会



苦鵝診所

苦鹅诊所



占冠診所

占冠诊所



苦鵝牙科診所

苦鹅牙科诊所



牙科診所

牙科诊所

占冠的「福祉・醫療」
占冠的“福利和医疗”

なんでもあるべさしむかつぶ

占冠村公所企畫商工課商工觀光擔當
〒079-2201北海道勇拂郡占冠村字中央
tel : 0167-56-2124 fax : 0167-56-2184

占冠村政府企划商工科商工观光负责人
邮政编码079-2201 日本北海道勇払郡
占冠村字中央
电话: +81-167-56-2124
传真: +81-167-56-2184

<http://www.vill.shimukappu.lg.jp/>